



- 当日の献立より**選べるランチ**です。メインお肉・お魚から1品小鉢3品好きなお料理をどうぞ。
- 汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

<p>2</p> <p>●味噌カツ ●タラのポン酢ソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンとキャベツのソテー ●法蓮草のお浸し ●豆腐の五目煮 ●棒棒鶏 ●水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>●チキンの甘酢あんかけ ●サワラの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●枝豆とマカロニのマヨ和え ●じゃが芋のマスタード風味 ●干し海老とチンゲン菜のソテー ●なめ茸おろし ●水耕野菜のサラダ 	<p>4</p> <p>唐揚げの日</p>	<p>5</p> <p>●牛肉の味噌焼き ●白身魚の菜種焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●根菜の煮物 ●アスパラとベーコンのソテー ●マカロニサラダ ●中華点心 ●水耕野菜のサラダ 	<p>6</p> <p>●ポークチャップ ●赤魚のみぞれ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●里芋の煮ころがし ●ちくわとキャベツのソテー ●法蓮草のゴマ和え ●高野豆腐の煮物 ●水耕野菜のサラダ 	<p>7</p> <p>押し寿司の日</p>
<p>9</p> <p>●鶏肉と厚揚げの甘辛煮 ●ムツの香味蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉焼売 ●パスタサラダ ●アスパラとカリフラワーのマリネ ●昆布と大豆の煮物 ●水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <p>●豚しゃぶのゴマだれ ●鮭の味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●キャベツのツナマヨ和え ●ハムとコーンのソテー ●ミートスパ ●ひじきの煮物 ●水耕野菜のサラダ 	<p>11</p> <p>●チキンのトマト煮 ●サワラの山椒焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パンプキンサラダ ●竹の子のぬた和え ●豆腐田楽 ●お麩の玉子とじ ●水耕野菜のサラダ 	<p>12</p> <p>●豚肉のパン粉焼き ●サバの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぜんまいの煮物 ●チンゲン菜と小海老のソテー ●大根の梅マヨ和え ●ポテトフライ ●水耕野菜のサラダ 	<p>13</p> <p>●牛肉と白菜のすき煮 ●白身魚の胡麻味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大豆と野菜のトマト煮 ●春キャベツとワカメのマヨ和え ●さつま揚げの煮物 ●焼きビーフン ●水耕野菜のサラダ 	<p>14</p> <p>●豚肉の味噌炒め ●カレーの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナスの生姜煮 ●春雨の中華風マリネ ●長芋の明太マヨ和え ●青菜と油揚げのお浸し ●水耕野菜のサラダ
<p>16</p> <p>●肉豆腐 ●アジのパン粉焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜の花の辛子和え ●切干し大根の煮物 ●かぼちゃのいとこ煮 ●春野菜のパスタ ●水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <p>●豚肉のソテーカレー風味 ●白身魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ●インゲンのゴマ風味 ●大豆の煮物 ●キノコの白和え ●マカロニのミートグラタン ●水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <p>ハヤシライス 穴子の蒲焼き丼の日</p>	<p>19</p> <p>●バーベキューチキン ●ムツのかつお節煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●新玉とアスパラのソテー ●肉じゃが ●ナスとオクラのポン酢炒め ●ゴボウのマヨ和え ●水耕野菜のサラダ 	<p>20</p> <p>●豚肉とゴボウの甘辛炒め ●サーモンの醤油焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●春キャベツとベーコンのソテー ●焼きそば ●ゴボウと蓮根の煮物 ●炒り豆腐 ●水耕野菜のサラダ 	<p>21</p> <p>●牛焼肉 ●カレーの唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げの煮物 ●八宝菜 ●蒸し鶏とキュウリの酢の物 ●法蓮草と錦糸卵の和え物 ●水耕野菜のサラダ
<p>23</p> <p>●鶏肉の味噌マヨ焼き ●ブリの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーのおかか和え ●平打ち焼焼きそば ●ソーセージと野菜のトマト煮 ●オムレツ ●水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <p>イタリアン料理の日</p>	<p>25</p> <p>●牛肉のおろし煮 ●ムツの甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●キャベツとソーセージのカレーソテー ●はんぺんの煮物 ●ポテトのクリームチーズ焼き ●たけのこの土佐煮 ●水耕野菜のサラダ 	<p>26</p> <p>●豚肉のソテーオニオンソース ●鮭の塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナスの味噌煮 ●法蓮草のナムル ●麻婆豆腐 ●ラタトゥイユ ●水耕野菜のサラダ 	<p>27</p> <p>●鶏肉と大根の旨煮 ●白身魚の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーの和風マリネ ●かぼちゃの煮物 ●ベーコンとアスパラのパスタ ●アサリと春野菜のソテー ●水耕野菜のサラダ 	<p>28</p> <p>●豚肉の味噌焼き ●サバのカレー煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スナックエンドウと高野豆腐の卵とじ ●ちくわとひじきの煮物 ●小松菜としらすの和え物 ●新じゃがのそぼろ煮 ●水耕野菜のサラダ
<p>30</p> <p>●チンジャオロース ●鮭の西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カボチャのマヨ和え ●海老蒸し餃子 ●がんもの煮物 ●もずく酢 ●水耕野菜のサラダ 	<p></p> <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます！</p>	<p>ランチタイム中 お惣菜の 計り売りも やってます [会員] g = 1.3円</p>	<p></p> <p></p>		